**LE VARIAZIONI DI RITMO**

**PERCHE’ E COME IMPOSTARLE**



Le Variazioni di ritmo rientrano nei mezzi di allenamento ad andature continue, ma variate, ove l’obiettivo è quello di trasmettere all’organismo degli stimoli allenanti differenti alternando i diversi ritmi per migliorare la condizione fisica in generale, ma anche migliorare la tecnica di corsa ! Qualsiasi preparazione atletica che si rispetti su qualsiasi distanza prevista (10km – Mezza Maratona – Maratona – UltraMaratona), necessita di una varietà di stimoli allenanti per ottenere dei miglioramenti dal punto di vista condizionale e tecnico ! Allenarsi solo a ritmo lenti non permette di ottenere dei miglioramenti a lungo andare, oltre a scadere dal punto di vista della tecnica corsa, non di meno, correre sempre a ritmo veloci potrebbe portare organismo ad eccedere e avere come risultato un peggioramento della condizione fisica generale con rischio di infortunarsi. Quindi inserire delle sedute di Corsa con Variazioni di ritmo può essere un ottimo compromesso, sia dal punto di vista mentale per non annoiarsi mai, e sia dal punto di vista fisico ottenendo migliori risultati !

**A CHE RITMO GESTIRE LE VARIAZIONI ?**

La Corsa con Variazioni di Ritmo può essere organizzata in differenti modi, può essere gestita a diversi ritmi e impostata in base alla gara che stiamo preparando, tenendo presente che l’obiettivo principale è quello di programmare sedute di allenamento che richiamano le condizioni di gara ! In linea di massima dal punto di vista fisiologico e dell’intensità dell’allenamento , si spazia dal ritmo lento al ritmo medio e/o dal ritmo lento al medio/veloce, dal ritmo lento al ritmo gara (Mezza Maratona o Maratona ) per un allenamento specifico per focalizzarsi sul ritmo gara. Volendo prendere come riferimento intensità della soglia anaerobica ( o velocità di riferimento) si può parlare di intensità che oscillano da un 70% a un 90-95% della soglia anaerobica.

**COME ORGANIZZARE LE SEDUTE ?**

Di seguito prenderemo diversi esempi di sedute di allenamento, su come programmare, impostare e gestire le Corse con Variazioni di ritmo , precisando che non si tratta di Ripetute, non si tratta di allenamenti Fartlek , non si tratta di Interval Training , ma sono considerati come un altro mezzo di allenamento con caratteristiche differenti. Perché questo??? Perché nelle Ripetute, Interval Training , Fartlek, si  gestiscono intensità superiori e più elevate rispetto alle variazioni di ritmo. Inoltre, mentre nelle Ripetute, Interval Training, Fartlek di norma c’è sempre una fase di recupero, seppur attiva, nelle Variazioni di Ritmo non c’è una vera fase di recupero, in quanto difficilmente si arriva a ritmi elevati!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GARE 10Km** | | |
| **Seduta** | Totale km | Obiettivo |
| **Variazioni Brevi 4/5 x**  **1km Ritmo gara + 5/10”**  **1km Ritmo Lento + 40-50” R Gara** | Da 8 – 10km | Sensibilizzarsi al ritmo gara |
| **Variazioni Brevi 3/4 x**  **2km Ritmo gara + 5/10”**  **1km Ritmo Lento + 40-50” Rgara** | Da 9 – 12km | Sensibilizzarsi al ritmo gara |
| **Variazioni Brevi 3/4 x**  **3km Ritmo gara + 5/10”**  **1km Ritmo Lento + 40-50” R Gara** | Da 9 – 12km | Sensibilizzarsi al ritmo gara |
| **Variazioni Medie 2/3 x**  **2km Ritmo gara + 5/10”**  **2km Ritmo Lento + 40-50” Rgara** | Da 8 – 12km | Sensibilizzarsi al ritmo gara |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GARE 21 Km** | | |
| **Seduta** | Totale km | Obiettivo |
| **Variazioni Brevi 5/6 x**  **1km Ritmo Mezza**  **1km Ritmo Lento + 40-50” Rgara** | Da 10 – 12km di cui 5-6 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |
| **Variazioni Medie 3/4 x**  **4km Ritmo Mezza**  **1km Ritmo Lento + 40-50” R Gara** | Da 15 – 20km di cui 12-16 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |
| **Variazioni Lunghe  2/3 x**  **5km Ritmo Mezza**  **2km Ritmo Lento + 40-50” Rgara** | Da 14 – 21 km di cui 10-15 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |
| **Lungo con Variazioni  2/3 x**  **6km Ritmo Mezza**  **2km Ritmo Lento + 40-50” Rgara** | Da 16 – 24 km di cui 12-18 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **MARATONA** | | |
| **Seduta** | Totale km | Obiettivo |
| **Variazioni Brevi 7/8 x**  **1km Ritmo Maratona**  **1km Ritmo Lento + 10-5” R Mar** | Da 14 – 16km di cui 7-8 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Maratona |
| **Variazioni Medie  3/4x**  **4km Ritmo Maratona**  **1km Ritmo Lento + 10 -5” R Mar** | Da 15 – 20km di cui 12 -16 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |
| **Variazioni Lunghe 3/4 x**  **5km Ritmo Maratona**  **1km Ritmo Lento + 10 -5” R Mar** | Da 18 – 24km di cui 15- 20 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |
| **Lungo con Variazioni 3/4 x**  **7km Ritmo Mezza**  **2km Ritmo Lento + 10 -15” R Mar** | Da 27 – 36 km di cui 21-28 Ritmo Gara | Sensibilizzarsi al ritmo gara  Mezza Maratona |

**QUANDO PROGRAMMA LE VARIAZIONI DI RITMO ?**

Le variazioni di ritmo possono essere programmate in qualsiasi periodo di preparazione, in quanto possono essere gestite con diversi ritmi di allenamento, quindi in una fase iniziale della preparazione ove la condizione non al top e non riusciamo a gestire dei ritmi per diversi chilometri (km) continui , può essere utile inserire delle sedute di Variazioni di ritmo. Mentre nel periodo specifico di qualsiasi gara, può essere utile inserire le corse con variazioni di ritmo per inserire dei km a ritmo gara e sensibilizzarsi al ritmo senza intensificare troppo allenamento alternando i diversi ritmi in base alla nostra condizione fisica e obiettivo che vogliamo raggiungere. Quindi via libera alla corsa con variazioni di ritmo in ogni periodo della preparazione, importante è riuscire a programmare al meglio i carichi della seduta e la qualità della seduta di allenamento, cercando di prendere come riferimento la gara che stiamo preparando. Quindi in linea generale per la preparazione delle gare da 10km vanno bene sedute di variazioni da 8-12km , per la Mezza Maratona vanno bene sedute da 10-21km , per la Maratona vanno bene sedute da 14 fino a 34-36km di Lungo Specifico !

Inserendo le corse con variazioni di ritmo nel vostro programma di allenamento ne troverete giovamento, sia mentale perché la seduta diventa divertente e motivante, e sia fisicamente ove la condizione fisica potrà migliorare senza troppa fatica.

Buona corsa a tutti